

Unterstützung durch Yoga

atha yoga anuansanam

Bernd Janson

Essen, Juni 2021

© Bernd Janson

Inhalt

Anfang im Ende	3
Vinyasa – Yoga als sportliche Herausforderung	3
Hatha Yoga: Der Beginn in die Tiefe zu blicken	6
Mein erstes Yoga Retreat - Yin	8
Die 18 Kriyas nach Babaji	10
Ausbildung zum Yogalehrer	11
Kundalini Yoga	12
Öffnung der Chakren	13
Öffnung des dritten Auges	16
Das Leben im Zentrum	17
Die Öffnung des Beckens	18
Das Leben im Paradies auf Erden oder wie unser Leben eigentlich gedacht war	19
„Ich atme ein und ich lächle, ich atme aus und lasse los“	19

Anfang im Ende

Wir schreiben das Jahr 2016. Gerade ist mein Traum geplatzt. Ich dachte, ich hätte es geschafft. Eine attraktive Frau, zwei wunderbare Kinder, die mir sehr viel Freude bereiten, Karriere im Job, in dem ich mich voll austoben konnte und ein sehr schönes Haus im Essener Süden, beste Lage, nahe dem Baldeneysee. Und dann die ernüchternde Diagnose: Ich steuerte auf einen Burn-Out Zustand zu. Meine Hormonwerte waren kritisch, einem Stresstest zufolge und ich begann meine Lebenslügen zu sehen. Meine Frau war schon lange sehr unglücklich und wenn ich es mir ehrlich eingestand: Ich auch. Ich lebte ein Bild, das nicht meinem authentischen Ich entsprach. Ich hechelte den Aufgaben hinterher, um alle glücklich zu machen, meine Frau, meine Kinder, meine Kunden, meine Kollegen, einfach alle. Wo waren meine Lebensinhalte? Wo war ich geblieben? Ich hatte mich verloren in all dem Strudel, den die Leistungsgesellschaft von mir abverlangte, den ich von mir abverlangte, ohne den ich mich nicht liebte. Ich meditierte schon seit Jahren und achtete auf meine Ernährung, aber weniger um mich wirklich zu erholen, sondern um noch mehr zu leisten.

Gerade in dieser Zeit reiste ich sehr viel, Brüssel, Berlin, Düsseldorf, Köln, vor allem. Meist mit dem Zug. Da ich in der Beziehung zu meiner Frau schon lange nicht mehr erfüllt war, suchte ich oftmals Zugbekanntschaften, was mir auch oft gelang. Ich lernte in der extremen Stressphase gleich drei attraktive Frauen kennen, die mir bei unserem Austausch alle das gleiche rieten: Mach Yoga! Ich dachte zu Beginn, dass mir das nicht liegt. Aber wenn ich dreimal eine Nachricht bekomme, gehe ich dem immer nach. Denn trotz meines rationalen Verstandes, der alles auseinander nimmt, habe ich eine große spirituelle Seite. Ich glaube an Gott und die Kräfte des Universums und dass ich gelenkt werde, zumindest immer wieder Einladungen bekomme, das für mich richtige zu tun. Also machte ich mich im Sommer/Herbst 2016 auf die Suche nach einem Yoga Studio und wurde gleich um die Ecke im Essener Süden fündig. Eine nette, sehr gefühlvolle Yogalehrerin namens Eva bietet Yoga Kurse im Dore-Jakobs Haus, einem sehr auffälligen Holzhaus im Stadtwald an. Ich ging also zu Eva in die Stunden und wurde sehr herzlich aufgenommen. Ich bekam eine Leihmatte und schon ging es los. Gleich zu Beginn meiner ersten Stunde fühle ich mich sehr wohl auf meiner Matte. Das Gefühl der Erdung, die Bewegung im Einklang mit der Atmung, der Wechsel der Haltungen, die Asanas, waren mir zwar neu, aber doch irgendwie vertraut. Ich fühlte mich irgendwie angekommen, zu Hause, zurück auf der Matte, in diesem kleinen Universum. Von Stunde zu Stunde wurde ich gelenkiger, konnte die Herausforderung einzelner Asanas gut annehmen und arbeitete an meiner Atmung. Da ich einer der jüngsten Teilnehmer mit Ende 40 war, konnte ich das Tempo gut mithalten, obwohl die anderen ja meist einen deutlichen Erfahrungsvorsprung hatten. Der Anfang war gemacht.

Vinyasa – Yoga als sportliche Herausforderung

Der Stresstest brachte dann Dynamik in meine festgefahrene Situation. Eine sich trennen wollende Frau, ein Job, der mich überforderte, weil ich mich ausgenutzt fühlte, all das

wurde mir bewusst, als ich die Fragen des Stresstests beantwortete. Meine gesamte Situation, beruflich wie privat, wurde mir bewusst und ich musste zugeben, das sah nicht gut aus. Beides war am Anschlag, zu viele Baustellen. Nach dem Ausfüllen des Fragebogens verließ ich das Café, in das ich geflüchtet war, um den vielen Anfragen der Kollegen auszuweichen, die gefühlt 1000 Abstimmungen und Vereinbarungen verlangten. Ich ging die Straße entlang zu meinem Auto als sich plötzlich unter mir die Erde öffnete. Ich ging weiter gerade aus, aber gefühlt fiel ich unendlich tief in ein schwarzes Loch. Da wusste ich: Ich muss die Dinge ändern! Nach einer weiteren Woche bei der Firma ging ich zu meiner Hausärztin, die mich sofort 3 Wochen krank schrieb. Anfang Dezember hieß das, ich war bis Anfang 2017 raus. In diesen drei Wochen machte ich die Dinge, zu der mir mein Stressarzt riet: Machen Sie etwas für sich! Ich ging wandern, besuchte Freunde, fasste viel Entschlüsse, wie den Verkauf des Hauses, die endgültige Trennung von meiner Frau, den Ausstieg aus der Geschäftsführung als Prokurist und...ein neues Yoga-Studio. Ich suchte online nach einer neuen Herausforderung, verschaffte mir einen Überblick über die Studios in Essen, aber keines gefiel mir, sprach mich an. Nach kurzer Überlegung, begann ich in Düsseldorf zu suchen, da ich häufig beruflich dort unterwegs war. Nach wenigen Klicks war ich angekommen: Rundumyoga. Die Bilder des Studios bzw. der beiden Studios und die Aufmachung der Homepage sprachen mich direkt an, erreichten mein Herz und ich fühlte mich geborgen. Als ich dann die erste Probestunde in Unterbilk besuchte, vervielfachte sich dieses Gefühl. Hier wollte ich mehr Yoga machen, zu vielen verschiedenen Lehrern gehen, die nächsten Schritte gehen. Das Studio war sehr liebevoll eingerichtet, sehr einfach, aber angenehm. Zu Beginn und nach der Stunde gab es Tee und die Yoga Praxis fand in einem loftähnlichen Raum statt auf warmen Holzboden. Susanne und Marc, die Eigentümer, hatten einen Stil gewählt, der mir voll zusagte und die beiden hatte ich auch sofort ins Herz geschlossen. Ich wurde auch dort sehr warmherzig aufgenommen und ich besuchte zunächst nur Vinyasa Stunden, da ich das aus Essen kannte. Vinyasa reiht die Asanas in relativ rascher Reihenfolge aneinander, um in einen Flow, also in eine wiederholende Abfolge von Asanas zu kommen und eine Choreografie einzustudieren. Der große Vorteil für Anfänger beim Vinyasa ist, dass man nie lange in einer Asana bleibt und daher auch diejenigen Haltungen rasch übersteht, in denen man sich gar nicht wohl fühlt oder überhaupt nicht weiß, wie man das anstellen soll. Ich sagte dann immer: Ok, im nächsten Leben werde ich auch diese Asana meistern. Da sowohl die Lehrerinnen als auch die TeilnehmerInnen zum Teil deutlich jünger waren als, fand ich mich im älteren Teil der Teilnehmer wieder, habe das aber nie als Nachteil empfunden. Herausfordernd war eher auch auf meiner Matte anzukommen und nicht dauernd nach rechts und links zu schauen, wo es nur so von attraktiven Frauen wimmelte. Aber mit der Zeit gelang es mir immer besser, mich weniger ablenken zu lassen, da ich auch viele Teilnehmer näher kennenlernte. Ich fühlte mich mehr und mehr angekommen.

Im ersten Jahr voller Vinyasa Stunden und Flows entwickelte ich ein Gefühl für meine eigene Yoga Praxis. Mehr und mehr gelang es mir, mich fallen zu lassen. Schon zu Beginn der Stunde konnte ich meine andere Welt und die vielen Herausforderungen zu Hause und im Job fallen lassen. Oftmals bin ich auch mit der S-Bahn nach Düsseldorf gefahren, was mich schon vor der Praxis runterbrachte. Düsseldorf war wie eine kleine Urlaubsreise,

ich brauchte den Abstand zu Essen und meinem Fiasko dort, zu meinem Lebenstraum, der sich als Lebenslüge entpuppt hatte, zu meiner eigenen Lebenslüge, aus der ich aufwachte. Nach der Reise kam ich im Studio an, trank einen Tee und freute mich, viele Yogis zu treffen, die ich kennenlernte oder schon näher kannte und der Austausch daher etwas intensiver wurde. Viele Lehrerinnen hatten mit mir ihre Freude, weil sie mich schön korrigieren konnten und ich voll Eifer dabei war und mehr lernen wollte. Ich hatte das Gefühl, dass sie sich um mich besonders kümmerten und mich dadurch förderten. Als das bei vielen Lehrerinnen passierte, gab mir das zunehmend das Gefühl, beim Yoga angekommen, willkommen zu sein. Eine Szene bleibt mir dabei besonders in Erinnerung und verdeutlicht, dass auch Vinyasa sehr tief in die Gefühlswelt eindringt. Am Ende einer Stunde, kurz vor der Endentspannung wurden wir in die Kindsposition geleitet. Die Stunde war sehr anstrengend gewesen, daher war ich sehr froh, als ich dort angekommen war. Ich atmete schwer als die Lehrerin herum ging, um uns im unteren Rücken noch mehr Entspannung zu verschaffen und das Becken noch näher Richtung Fersen zu bringen. Als sie bei mir ankam, legte sie sanft die Hände oberhalb von meinen Gesäßhälften an und strich vorsichtig aber bestimmt nach unten. Plötzlich löste sich etwas, ich konnte mehr loslassen und mir flossen die Tränen. Ein Zustand, der noch sehr sehr oft bei meiner Yogapraxis folgen sollte.

Als ich dann noch verstand, dass Yoga als „bewegte Meditation“ bezeichnet wird und letztendlich dazu dient, neben vielen positiven gesundheitlichen Aspekten, länger im Yoga Sitz, bestenfalls dem Lotussitz, verweilen zu können, schloss sich der Kreis. Ich hatte die Verbindung zu meiner jahrelangen Meditationspraxis. Den Geist zur Ruhe zu bringen, indem die Aufmerksamkeit auf die Atmung und die dadurch entstehende Bewegung gelenkt wird, bedeutete für mich Ruhe. In dieser Ruhe sammelte ich Kraft und Energie, um die vielen Entscheidungen auch mutig umzusetzen. 2017 verkauften wir unser schönes Haus, mieteten zwei schöne Wohnungen und einigten uns über die Betreuung der Kinder, den Unterhalt, die Verteilung aus dem Erlös aus dem Hausverkauf abzüglich aller Kosten, was wir in einem Vertrag mit Hilfe einer Anwältin festhielten. Diese Vorgänge waren hoch emotional und anstrengend, da es galt, das eigene Ego zugunsten der Familie und vor allem der Kinder zurück zu stellen. Wir schafften es dadurch keinen Rosenkrieg anzuzetteln, sondern uns in Liebe, Achtung und Respekt vor dem Weg des jeweils anderen langsam und stetig loszulassen.

Angekommen im neuen Heim, der schönen Altbauwohnung, die ich mit meinen Kindern, zwei wunderbaren Jungs zu einer Männer WG gestaltete, standen neue Dinge im Vordergrund: Wir schauten Sport, Filme, stemmten Gewichte und auch praktizierten Yoga und Meditation, wobei die letzten beiden Sachen eher mir zuzuschreiben sind. Zugleich begann mein Interesse an weiteren Yoga Disziplinen zu wachsen. Bevor ich darauf eingehe, fasse ich aber erst noch meine Yoga Anfänge zusammen:

- Ich fühlte mich von Beginn an auf der Matte heimisch
- Ich arbeitete in jeder Stunde aktiv an meinen Asanas, um die Haltungen besser zu beherrschen

- Es gelang mir sehr schnell, mich fallen zu lassen und die Anweisungen der Lehrerinnen zu befolgen und mich ausschließlich auf die Atmung und die Asanas zu konzentrieren
- Vinyasa ermöglichte mir einen sportlichen Einstieg und die Tatsache, dass ich viele Asanas nicht meisterte, konnte ich durch die rasche Abfolge an Asanas gut verdauen.
- Vinyasa Flow sprach mein Wunsch an, mich in einer Abfolge von Bewegungen wiederzufinden, wie beim Tanz, was mir sehr gefiel.

Hatha Yoga: Der Beginn in die Tiefe zu blicken

Mehr durch Zufall landete ich in meiner ersten Hatha Yoga Stunde im Spätsommer / Herbst 2017. Ein anderer Kurs fiel aus und ich war in Düsseldorf und dann sah ich, dass Hatha angeboten wurde und da ich schon einiges davon gehört hatte, wurde ich neugierig. Wir waren sehr wenige Teilnehmer und ich spürte gleich zu Beginn: Das hier ist anders. Die Stunde kam mir sehr lange vor, da wir sehr langsam in die Asanas reingeleitet wurden und aus meiner Sicht Jahre dort verbrachten. Aber es waren tatsächlich nur wenige Augenblicke länger als im Vinyasa, aber weil es sehr ungewohnt und neu war, kam es mir so lange vor. Die Asanas schienen mit gar nicht so schwierig und ich verstand auch nicht, warum die Lehrerin so unendlich genau erklärte und anleitete. Aber ich hatte gelernt, dass der Kopf zu viele Fragen stellt. Einfach machen und abwarten, was passiert, eröffnet neue Erlebnisse und das tat ich dann auch. Nach Shavasana (Ruhephase nach der Asanapraxis) und dem Ende der Stunde kann ich mich noch genau erinnern, wie ich auf die Straße hinausging. Die Stunde hatte im zweiten Studio von Rundumyoga in Düsseldorf Derendorf stattgefunden, einer umgebauten Altbauwohnung mit sehr viel Charme, schönen warmen Holzdielen und einem netten Eingangsbereich zum sitzen und Tee trinken. Ich ging auf die Straße und irgendwie war mein Gang wie in Watte eingepackt. Alles war weich und geschmeidig. Mein Körper fühlte sich so anders an und da erfuhr ich das erste Mal, wie tiefgreifend Yoga wirken kann, ohne dass man sich in akrobatischen Asanas verausgabt. Alles in mir arbeitete, wie ein Meer mit unterschiedlichen Strömungen und ich ging zu meinem Auto und beobachtete mich, meine Energien und Welten, die für mich spürbar wurden. Hatha eröffnete mir einen neuen Weg in mein Inneres und jetzt gab es keinen Weg mehr zurück. Also ging ich in den folgenden Wochen und Monaten regelmäßig zu Hatha und immer zur gleichen Lehrerin. Nun läge der Schluss nahe, das wird doch langweilig auf Dauer. Weit gefehlt. Die Welt des Hatha Yoga ist so virtuos und vielfältig wie das Universum. Jede Woche wurde ein total anderes Programm geboten, so dass ich aus dem Staunen gar nicht mehr raus kam. Dies erweckte in mir immer neue Körperpartien, die mobiler wurden und irgendwie dadurch auch seelische Aspekte, die mir lange unbekannt waren, weil ich sie unbewusst „versteckt“ hatte. Vom 3-pillar training wusste ich bereits, dass die Mobilisierung der Gelenke seelische Traumata und weitere Gefühlswelten freisetzen kann (vgl. Tennis flow, Kapitel X). Von mal zu mal fühlte ich mich freier und das ist es ja, wo ich immer hin wollte: In die Freiheit! Dazu waren auch ein paar Tränen notwendig und viele komische Gefühle der Angst und Unsicherheit, die ich durchleben durfte. Yoga